

Година 01 - 2009 Бр.1

ISSN 1857-6885



НАУКА & СПОРТ

СПИСАНИЕ ЗА НАУЧНИ И СТРУЧНИ ПРАШАЊА
ОД ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА И ВРВНИОТ СПОРТ

Science & Sport Years 1 No. 1 Str. 1 - 233 Skopje, 2009

2009.05.08.2009.1 1-12 1-1 2009.1-3.3 2009.1-3.000

Главен и одговорен уредник:	Title Editor In Chief:
ЧЕДОМИР Ј. САЗДОВСКИ	PhD CEDOMIR J. SAZDOVSKI

Уредувачки одбор - членови:	Title Editorial Board - members:
Арлов Драган, Нови Сад, Србија	PhD Arlov Dragan, Novi Sad, Serbia
Алин Ларион, Кнастанца, Романија	PhD Alin Larion, Constanta, Romania
Аслани Иса, Тетово, Македонија	PhD Aşlani Isa, Tetovo, Macedonia
Бабиќ Весна, Загреб, Хрватска	PhD Babic Vesna, Zagreb, Croatia
Бертолети Џ. Спартако, Милано, Италија	PhD Bertoleti Dj. Spartako, Milano, Italy
Биберовиќ Алија, Тузла, Босна и Херцеговина	PhD Biberovic Alija, Tuzla, Bosnia and Hercegovina
Бјелица Душко, Никшиќ, Црна Гора	PhD Bjelica Dusko, Niksic, Montenegro
Братиќ Милован, Ниш, Србија	PhD Bratic Milovan, Nis, Serbia
Величковска А. Ленче, Скопје, Македонија	PhD Velickovska A. Lence, Skopje, Macedonia
Вучидолов Милош, Скопје, Македонија	PhD Vucidolov Milos, Skopje, Macedonia
Гонтареv Серџожа, Скопје, Македонија	PhD Gontarev Serjoza, Skopje, Macedonia
Дашева Даниела, Софија, Бугарија	PhD Dasheva Daniela, Sofia, Bulgaria
Игнатенко Алберт, Киев, Украина	PhD Ignatenko Albert, Kiev, Ukraine
Карпљук Дамир, Љубљана, Словенија	PhD Karpljuk Damir, Ljubljana, Slovenia
Клугер Рони, Ерусалим, Израел	PhD Kluger Ronni, Erusalem, Israel
Крстевски Бранко, Скопје, Македонија	PhD Krstevski Branko, Skopje, Macedonia
Кукољ Милош, Белград, Србија	PhD Kukolj Milos, Belgrade, Serbia
Митевски Орце, Скопје, Македонија	PhD Mitevski Orce, Skopje, Macedonia
Настевски Војо, Скопје, Македонија	PhD Nastevski Vojo, Skopje, Macedonia
Новачевска Славица, Скопје, Македонија	PhD Novacevska Slavica, Skopje, Macedonia
Николиќ Милош, Ниш, Србија	PhD Nikolic Milos, Nis, Serbia
Поп-Петровски Ванчо, Скопје, Македонија	PhD Pop-Petrovski Vanco, Skopje, Macedonia
Попер Џорџ, Будимпешта, Унгарија	PhD Poper George, Budapest, Hungary
Поповски Александар, Скопје, македонија	PhD Popovski Aleksandar, Skopje, Macedonia
Ристовски Душан, Битола, Македонија	PhD Ristovski Dusan, Bitola, Macedonia
Саити Бујар, Скопје, Македонија	PhD Saiti Bujar, Skopje, Macedonia
Симев Вангел, Скопје, Македонија	PhD Simev Vangel, Skopje, Macedonia
Стардслова Џ. Митричка, Скопје, Македонија	PhD Stardclova Dj. Mitricka, Skopje, Macedonia
Тодоровски Душан, Штип, Македонија	PhD Todorovski Dusan, Stip, Macedonia
Тодоровски Сашо, Скопје, Македонија	PhD Todorovski Saso, Skopje, Macedonia
Туфекчиевски Александар, Скопје, Македонија	PhD Tufekcievski Aleksandar, Skopje, Macedonia
Ханџиски Зоран, Скопје, Македонија	PhD Handjiski Zoran, Skopje, Macedonia
Христовски Роберт, Скопје, Македонија	PhD Hristovski Robert, Skopje, Macedonia
Џамбазовски Вангел, Скопје, македонија	PhD Djambazovski Vangel, Skopje, Macedonia
Џурашковиќ Ратомир, Ниш, Србија	PhD Djuraskovic Ratomir, Nis, Serbia
Техничка обработка:	Tehnickal preparation:
Чедомир Ј. Саздовски	Cedomir J. Sazdovski
Серџожа Гонтареv	Serjoza Gontarev



СПИСАНИЕ ЗА НАУЧНИ И СТРУЧНИ ПРАШАЊА ОД ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА И ВРВНИОТ СПОРТОТ

Наука & спорт (Скопје)	Година 1	Бр. 1	Скопје 2009
------------------------	----------	-------	-------------

СОДРЖИНА

Чедомир Саздовски	ПРЕДГОВОР	
	ПРЕДГОВОР	
Серјожа Гонтарев Бранко Крстевски Сузана Симева	ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ И СЕДЕНТАРНИТЕ НАВИКИ КАЈ МЛАДИТЕ	7-12
Серјожа Гонтарев Сузана Симева Бранко Крстевски Мирјана Крстевска	КВАЛИТЕТОТ НА НАСЕЛБАТА ВО ФУНКЦИЈА НА ДЕТЕРМИНИРАЊЕ НА НИВОТО НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ ОД 15 ДО 18 ГОДИНИ	13-18
Чедомир Саздовски Руждија Калач Јана К. Димитриоска Александар Поповски	ФАКТОРСКА СТРУКТУРА НА НЕКОИ МЕРКИ ЗА ПРОЦЕНУВАЊЕ НА АНТРОПОМЕТРИСКИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ КАЈ МЛАДИ КАРАТИСТИ	19-24
Драган Арлов	ОДРЕДЕНИ ДИНАМИЧКИ ПАРАМЕТРИ КАКО КРИТЕРИУМ ЗА СПОРТСКО И БОРБЕНО ВРЕДНУВАЊЕ НА КАРАТЕ ТЕХНИКИТЕ	25-29
Митричка Ц. Старделова Катерина Спасовска Александар Симеонов	УТВРДУВАЊЕ НА РАЗЛИКИТЕ ВО АНТРОПОМЕТРИСКИТЕ, МОТОРИЧКИТЕ И ФУНКЦИОНАЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ МЕЃУ УЧЕНИЦИТЕ ОД МАШКИ И ЖЕНСКИ ПОЛ ОД ПЕТТО ОДЛ.	30-34
Митричка Ц. Старделова Валентина Крстеска Јана К. Димитриоска	СОГЛЕДУВАЊЕ НА НЕКОИ КИНЕЗИОЛОШКИ ПОСТАПКИ ЗА ПРОВОЦИРАЊЕ НА ВЕГЕТАТИВНИТЕ РЕФЛЕКСИ	35-41
Јонче Ивановски	БИОМЕХАНИЧКА СТРУКТУРА И ОПТИМАЛНОСТ НА ОСНОВНИТЕ ОДБРАНБЕНИ ТЕХНИКИ ПРЕДВИДЕНИ ЗА ИЗУЧУВАЊЕ ВО НАСТАВАТА ПО СПЕЦИЈАЛНО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ	42-46
Бојанка Пенева Елеонора Милева Василка Христовна	СОВРЕМЕНОТО ФИЗИЧКО ВОСПИТУВАЊЕ И НЕГОВАТА ЗАВИСНОСТ ОД СОСТОЈБИТЕ	47-51
Виктор Митревски	РАЗЛИКИ ВО ПОСТИГНАТИТЕ РЕЗУЛТАТИ ПО ПРЕДМЕТОТ СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ ПОМЕЃУ БРОЈЧЕНО И ОПИСНО ОЦЕНЕТИТЕ УЧЕНИЦИ ОД МАШКИ ПОЛ ВО СРЕДНОТО ОБРАЗОВНИЕ	52-54
Александар Апески Александар Туфекчиевски Виктор Митревски	БИОМЕХАНИЧКА СТРУКТУРА НА ОСНОВНИТЕ МОТОРНИ ВЕШТИНИ	55-60
Александар Апески	ПРОЦЕНКА НА НИВОТО НА РАЗВОЈ НА ОСНОВНАТА МОТОРНА ВЕШТИНА ОД ЛОКОМОТОРЕН ВИД ТРЧАЊЕ ПРЕКУ СИНТЕТИЧКИ ПРИСТАП	61-64
Александар Апески Александар Туфекчиевски	УТВРДУВАЊЕ НА БИОМЕХАНИЧКИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ОСНОВНИТЕ МОТОРНИ ВЕШТИНИ	65-69
Стефан Михајловиќ	СИНДРОМ НА ПРЕТРЕНИРАНОСТ	70-73
Руждија Калач	РАЗЛИКИТЕ ВО НЕКОИ ФУНКЦИОНАЛНИ ПАРАМЕТРИ КАЈ ВРВНИ БОКСЕРИ ОД РАЗЛИЧНИ ТЕЖИНСКИ КАТЕГОРИИ	74-77
Лазар Иванов Виктор Митревски Александар Апески	РАЗЛИКИ ВО МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ УЧЕНИЦИТЕ ОД МАШКИ ПОЛ ВО ЗАВИСНОСТ ОД УСЛОВИТЕ ВО КОИ СЕ ИЗВЕДУВАЛА НАСТАВАТА ПО ПРЕДМЕТОТ СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ	78-82

Виктор Митревски	ВЛИЈАНИЕТО НА МОРФОЛОШКИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ ВРЗ МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ ЗА ПРОЦЕНКА НА РЕЛАТИВНАТА СТАТИЧКА СИЛА И РЕЛАТИВНА СИЛИНА КАЈ УЧЕНИЦИТЕ ВО СРЕДНОТО ОБРАЗОВАНИЕ	83-87
Александра Саздовска Ванчо Поп-Петровски	ПРОМЕНИ ВО СРЦЕВАТА ФРЕКВЕНЦИЈА И РЕЛАКСАНТНАТА КОМПОНЕНТА НА СРЦЕВНИОТ РИТАМ ПОСЛЕ СПРОВЕДЕН ВЕНТИЛАЦИСКИ ПРОТОКОЛ ГОРНА БАСТРИКА	88-92
Понеска Билјана	УТВРДУВАЊЕ НА ВАЛИДНОСТА НА НЕКОИ ТЕСТОВИ ЗА ПРОЦЕНКА НА СТАТИЧКАТА СИЛИНА КАЈ ДЕЦА НА 6 И 7 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	93-97
Понеска Билјана	ПУМЕРИЧКИ И СТРУКТУРНИ РАЗЛИКИ ВО МОТОРНИ ТЕСТОВИ ЗА ПРОЦЕНКА НА СНАГА ПРИМЕНЕТИ КАЈ ДЕЦА НА 6 И 7 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	98-101
Душан Тодоровски Понеска Билјана	ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕКОИТ НАЗАД ЗГРЧЕНО ВО ЗАВИСНОСТ ОД МОРФОЛОШКИТЕ И МОТОРИЧКИТЕ ФАКТОРИ	102-105
Душан Тодоровски Понеска Билјана	ЗАБЛУДИ ЗА ФИЗИЧКОТО ОБРАЗОВАНИЕ ВО ОДДЕЛЕНСКАТА НАСТАВА	106-108
Аљоша Недев	КОНТИНУИРАНО СЛЕДЕЊЕ НА ПРОМЕНИ ВО СРЦЕВАТА ФРЕКВЕНЦИЈА ЗА ВРЕМЕ НА ИЗВЕДБА НА Shuttle run testot	109-112
Весислав Недев	СИЛИНАТА НА РАЦЕТЕ И РАМЕНИОТ ПОЈАС КАЈ ВРВНИ КАРАТЕ СПОРТИСТИ	113-116
Дејан Недев	ЕКСПЛОЗИВНОСТА НА НОЗЕТЕ КАЈ ВРВНИ КАРАТИСТЕ СПОРТИСТИ	117-119
Ристо Стаменов Серјожа Гонтарев Јана К. Димитриоска	ПРИМЕНИЛИВОСТА НА ТРАНСТЕОРЕТСКИОТ МОДЕЛ ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО НА ПРОЦЕСОТ НА ПРОМЕНА НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ КАЈ СТУДЕНТКИТЕ	120-126
Аган Реџеплиќ	POWER PLATE - ЗДРАВИ ВИБРАЦИИ	127-132
Серјожа Гонтарев Славица Новачевска Чедомир Саздовски Руждија Калач	ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ И ИНТЕРЕСИТЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОД УНИВЕРЗИТЕТОТ "СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ"- СКОПЈЕ	133-139
Руждија Калач	НЕКОИ СОЗНАНИЈА ЗА СОЦИО-ДЕМОГРАФСКИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ КАЈ СПОРТИСТИ ОД РАЗЛИЧНИ БОРЕЧКИ СПОРТОВИ	140-144
Висар Ганиу	ФАКТОРСКА СТРУКТУРА НА НЕКОИ АНТРОПОМЕТРИСКИ ДИМЕНЗИИ КАЈ УЧЕНИЧКИ ОД 15 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	145-149
Благојче Андревски Александар Туфекчиевски Илија Кличаров	БИОМЕХАНИЧКА СТРУКТУРА НА КАРАТЕ ЕЛЕМЕНТИ ОД КАТА ХЕИАН ГОДАН И НЕЈЗИНАТА ОПТИМАЛНА МЕТОДСКА ПОСТАВЕНОСТ	150-155
Руждија Калач Серјожа Гонтарев Чедомир Саздовски Слободан Стојчевски	ДЕФИНИРАЊЕ НА СОСТОЈБАТА И РАЗЛИКИТЕ ВО НЕКОИ ВАРИЈАБЛИ ЗА ПРОЦЕНУВАЊЕ НА ФЛЕКСИБИЛНОСТА КАЈ ИСПИТАНИЦИТЕ ОД РАЗЛИЧНИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ	156-160
Александар Јоксимовиќ Наташа Бранковиќ Слободан Стојилјковиќ Цицивиќ Борисав	ВЛИЈАНИЕТО НА БАЗИЧНО-МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ НА БРЗИНАТА НА ТРЧАЊЕ НА 30 МЕТРИ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ ОД ОСНОВНИТЕ УЧИЛИШТА	161-163
Славица Новачевска	ВЛИЈАНИЕТО НА НЕКОИ СОЦИЈАЛНО ДЕМОГРАФСКИ КАРАКТЕРИСТИКИ ВРЗ СТАВОВИТЕ НА СТУДЕНТИТЕ КОН ФИЗИЧКОТО ОБРАЗОВАНИЕ НА ВОЗРАСТ ОД 18-19 ГОДИНИ	164-171
Душко Бјелица	ПЕДАГОШКИ ПОСТУЛАТИ ВО ПРОЦЕСОТ НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ	172-176
Ивана Јоксимовиќ Александар Јоксимови	РЕГРЕСИВНА АНАЛИЗА НА ВОДЕЊЕ ТОПКА НА 60 МЕТРИ КАЈ МЛАДИ ФУДБАЛЕРИ	177-180
Руждија Калач	ПРОЦЕНКА НА НЕКОИ ИНДИКАТОРИ НА ФУНКЦИОНАЛНОТО ОПТЕРЕТУВАЊЕ КАЈ ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ ДВИЖЕЧКИ СТРУКТУРИ ВО БОКСОТ	181-185
Слободан Стојчевски	ЕФЕКТИТЕ ОД ПОСЕБНО ПРОГРАМИРАНАТА НАСТАВА ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ СО ТРЕТ ЧАС СТЕПАЕРОБИК ВРЗ НЕКОИ МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ ОД II ГОДИНА СРЕДНО ОБРАЗОВАНИЕ	186-189
Слободан Стојчевски	ЕФЕКТИТЕ ОД ПОСЕБНО ПРОГРАМИРАНАТА НАСТАВА ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ СО ТРЕТ ЧАС КОШАРКА ВРЗ НЕКОИ МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ ОД II ГОДИНА СРЕДНО ОБРАЗОВАНИЕ	190-193
Слободан Стојчевски	ПОДГОТОВКА ИЛИ „ЗАГРЕВАЊЕ“ ЗА РАКОМЕТЕН НАТПРЕВАР И РАКОМЕТЕН ТРЕНИНГ	194-196
Јана К. Димитриоска Славица Новачевска Руждија Калач	КОМПАРИРАЊЕ НА АНТРОПОМЕТРИСКИТЕ МЕРКИ КАЈ ИСПИТАНИЦИТЕ ОД ЖЕНСКИ И МАШКИ ПОЛ НА ВОЗРАСТ ОД 11 ГОДИНИ	197-200
Јана К. Димитриоска Ристе Стаменов Митричка Старделова Бранко Крстевски	КОМПАРАЦИЈА И КОНГРУЕНЦИЈА НА ДОБИЕНИТЕ АНТРОПОМЕТРИСКИ ФАКТОРСКИ СТРУКТУРИ МЕЃУ МАШКИТЕ И ЖЕНСКИТЕ НА ВОЗРАСТ ОД 11 ГОДИНИ	201-203



REVIEW FOR SCIENTIFIC AND PROFESSIONAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Science & Sport (Skopje)	Years 1	No. 1	Skopje 2009
--------------------------	---------	-------	-------------

CONTENTS

	PREFACE	
	PREFACE	
Serjoza Gontarev Branko Krstevski Suzana Simeva	PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY HABITS AT YOUNG POPULATION	7-12
Serjoza Gontarev Suzana Simeva Branko Krstevski Mirjana Krstevska	QUALITY OF THE NEIGHBORHOOD IN THE FUNCTION OF DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AT PUPLES FROM 15 TO 18 YEARS	13-18
Cedomir Sazdovski Ruzdija Kalac Jana K. Dimitrioska Aleksandar Popovski	FACTORAL STRUCTURE ON SEVERAL INDICATORS FOR EVALUATING ANTROPOMETRICAL CHARACTERISTICS ON YOUTH MARTIAL ARTS	19-24
Dragan Arlov	CERTAIN DYNAMIC PARAMETERS AS CRITERIA FOR SPORTING AND FIGHTING EVALUATION OF KARATE TECHNIQUES	25-29
Mitricka Dz. Stardelova Katerina Spasovska Aleksandar Simeonov	DIFERENCES IN ANTROPOMETRIC, MOTORIC AND FUNCTIONAL ABILITIES AT THE STUDENTS IN THE PRIMARY SCHOOL BETWEEN THE MALE AND FEMALE FROM THE FIFTH GRADE	30-34
Mitricka Dz. Stardelova Valentina Krsteska Jana K. Dimitrioska	REVIEWING OF SOME KINEZILOGIC PROCEDURES TO PROVOKE THE VEGETATIVE REFLEXES	35-41
Jonche Ivanovski	BIOMECHANICAL STRUCTURE AND BASIC DEFENSE TECHNIQUES OPTIMUM PROJECTED FOR THE SPECIAL PHYSICAL EDUCATION	42-46
Boyanka Peneva Eleonora Mileva Vasilka Hristov	CONTEMPORARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION AND ITS DEPENDENCE ON CIRCUMSTANCES	47-51
Viktor Mitrevski	DIFERENCES IN THE RESULTS ACHIEVED IN THE SUBJECT SPORTS AND SPORT ACTIVITIES BETWEEN NUMERICAL AND DESCRIPTION EVALUATED MALE PUPILS IN EDUCATIONAL SECONDARY SCHOOL	52-54
Aleksandar Aceski Aleksandar Tufekcievski Viktor Mitrevski	BIOMECHANICAL STRUCTURE OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS	55-60
Aleksandar Aceski	EVALUATION OF LEVEL OF DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILL RUNNING USING SYNTHETIC APPROACH	61-64
Aleksandar Aceski Aleksandar Tufekcievski	BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS DETERMINATION OF THE PRIMARY MOTOR SKILLS	65-69
Stefan Mihajlovic	OVERTRAINING SYNDROME	70-73
Ruzdija Kalac	DIFERENCES IN SOME FUNCTIONAL PARAMETERS AMONG ELITE BOXERS FROM DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES	74-77
I. I. I. Ivanov Viktor Mitrevski Aleksandar Aceski	DIFERENCES IN MOTORIC KITE SKILLS DENTS MALE DEPENDING ON CONDITIONS IN WHICH TEACHING IS PERFORMED IN THE SUBJECT SPORT AND SPORTS ACTIVITIES	78-82
Viktor Mitrevski	THE INFLUENCE ON MORPHOLOGICAL CHARACTERISTIC ON MOTORICAL SKILLS FOR EVALUATION OF STRENGTH AND STATISTICAL RELATIVE REPETATIVNA STRENGHT AMONG STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL	83-87

Aleksandra Sazdovska Vencislav Pop-Petrovski	CHANGES IN HEARTS FREQUENCY AND RELAXANT COMPONENT OF THE HEARTS RYTHM AFTER ACCOMPLISHED VENTILATION PROTOCOL UPPER BASTRIQUE	88-92
Popeska Biljana	DETERMINATION OF VALIDITY OF THE SOME TESTS FOR EVALUATION OF STRENGTH IN CHILDREN ON 6 AND 7 AGE	93-97
Popeska Biljana	NUMERICAL AND STRUCTURAL DIFFERENCES IN MOTOR TESTS FOR EVALUATION OF CHILDREN WITH APPLIED POWER ON 6 AND 7 AGE	98-101
Dusan Todorovski Popeska Biljana	TECHNICAL PERFORMANCE OF ELEMENTS GIMNASICHKIOT PREKOPIT BACK DEPENDING ON MORPHOLOGICAL AND MOTOR FACTORS	102-105
Dusan Todorovski Popeska Biljana	DELUSION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASS TEACHING	106-108
Aljosa Nedev	CONTINUOUS MONITORING OF THE CHANGES OF PULSE FREQUENCY DURING THE SHUTTLE RUN TEST	109-112
Vencislav Nedev	THE STRENGTH OF THE ARMS AND SHOULDER AREA OF TOP KARATE ATHLETES	113-116
Dejan Nedev	EXPLOSIVENESS OF THE LEGS OF TOP KARATE ATHLETES	117-119
Risto Stamenov Serjoza Gontarev Jana K. Dimitrioska	IMPLEMENTATION OF TRANSTEORETICAL MODEL IN RESEARCH PROCESS OVER THE CHANGE OF THE PHYSICAL ACTIVITIES TOWARDE FEMALE STUDENTS	120-126
Agan Rexepagic	POWER PLATE - HEALTHY VIBRATION	127-132
Serjoza Gontarev Slavica Novacevska Cedomir Sazdovski Ruzdija Kalac	THE PHYSICAL ACTIVITY AND INTERESTS OF THE STUDENTS FROM THE UNIVERSITY "ST.KIRIL AND METODIJ"- SKOPJE	133-139
Ruzdija Kalac	SOME SOCIO-KNOWLEDGE OF DEMOGRAPHIC PROPERTIES IN ATHLETES OF DIFFERENT BORECHKI SPORT	140-144
Visar Ganiu	THE FACTOR OF STRUCTURE OF SOME ANTHROPOMETRIC DIMENSIONS TO STUDENTS(FEMALE) FROM 15 YEARS OLD	145-149
Blagojce Andreevski Aleksandar Tufekcievski Ilija Klincarov Ruzdija Kalac Serjoza Gontarev Cedomir Sazdovski Slobodan Stojceviski	BIOMECHANICAL STRUCTURE OF KARATE ELEMENTS FROM THE GROUP HIGAN GODAN KATA AND THEIR OPTIMAL METHODIC ESTABLISHMENT	150-155
Aleksandar Joksimović Nataša Branković Slobodan Stojiljković Cicivici Borisav	DEFINITION OF THE SITUATION AND DIFFERENCES IN SOME VARIABLES FOR EVALUATING THE FLEXIBILITY IN SUBJECTS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES	156-160
Slavica Novacevska	THE INFLUENCE OF BASIC-MOTOR ABILITIES ON THE RUNNING SPEED IN THE 30 METER SPRINT IN THE CASE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS	161-163
Slavica Novacevska	THE INFLUENCE OF SOME SOCIALLY-DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS ON THE ATTITUDES OF THE STUDENTS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION	164-171
Dusko Bjelica	PEDAGOGICAL POSTULATES IN PROCESS OF SPORTS TRAINING	172-176
Ivana Joksimovic Aleksandar Joksimovic	REGRESSIONAL ANALYSIS OF RUNNING SPEED WITH A BALL TO 60 METERS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS	177-180
Ruzdija Kalac	EVALUATION OF SEVERAL INDICATORS OVER THE FUNCTIONAL PRESSURE WHEN PERFORMING DIFERENT MOVMENTS IN BOXING	181-185
Slobodan Stojceviski	THE EFFECTS OF STEP-AEROBIC EXERCISES ON PRECISELY DEFINED PHYSICAL EDUCATION CLASSES UPON THE MOTORIC ABILITIES OF THE SECOND YEAR HIGH SCHOOL STUDENTS	186-189
Slobodan Stojceviski	THE EFFECTS OF BASKETBALL EXERCISES ON PRECISELY DEFINED PHYSICAL EDUCATION CLASSES UPON THE MOTORIC ABILITIES OF THE SECOND YEAR HIGH SCHOOL STUDENTS	190-193
Slobodan Stojceviski	PREPARATION OR WARM-UP EXERCISES FOR HANBALL MATCH OR TRAINING	194-196
Jana K. Dimitrioska Slavica Novacevska Ruzdija Kalac	COMPARING THE ANTROPOMETRICAL MEASUREMENTS OF THE RESPONDENTS FROM MALE AND FEMALE GENDER AT THE AGE OF 11	197-200
Jana K. Dimitrioska Riste Stamenov Mitricka Stardelova Branko Krstevski	COMPARISON AND CONGRUENCE OF ANTHROPOMETRICAL FACTORS BETWEEN BOYS AND GIRLS	201-203

УПАТСТВО ЗА АВТОРИТЕ

Часописот „Наука & Спорт“ ги публикува трудовите од областа на физичкото образование, врвниот спорт и блиските биомедицински, хуманистички, општествени и природни науки, со дотогаш неопубликувани резултати од полето на научно истражувачките и емпиристички искуства. Доставен рукопис кој не е подготвен во согласност со **Упатството за авторите веднаш ќе му биде вратено на авторот за доработка. Авторот, во целост, е одговорен за содржината, преводот на англиски јазик и за лектурира на трудот. Сите трудови подлежат на рецензија. Рукописите кои не се во согласност со Упатството нема да бидат објавени. Објавените трудови не се хонорираат.**

Категоризација на трудовите

Категоријата на трудот ја одредува рецензент и Уредувачкиот/Редакцискиот одбор на часописот. Рецензираниите трудови се распределуваат во следните категории:

- изворен научен труд,
- соопштение,
- реферат на научен/стручен собир, визитинг предавање и соопштение,
- стручен труд.

Рукопис на трудот

Рукописот треба да биде предаден на македонски јазик со фонт **M_Times** и англиски јазик со фонт **Times New Roman**, со големина на буквите 11, и проред **single**. Рукописот на трудот опфаќа: текст, фусноти, цитирана литература, придоци (табели, фотографии, графикони и сл.). До Уредувачкиот/Редакцискиот одбор се доставуваат два печатени примероци од трудот на македонски јазик и еден печатен примерок на англиски јазик (се доставува во електронска форма CD или на **E-mail : funtek7@yahoo.com**)

Рукописот содржи:

- Имиња и презимиња на авторот/авторите во редослед со кој ќе биде објавен трудот;
- Наслов на трудот;
- Податоци за секој автор кои треба да содржат: Академска титула, име и презиме, занимање, контакт адреса, поштенски број, место, земја, улица и број, броеви на телефони или факс, активна **E-mail** адреса;
- Абстракт/Резиме со најмногу 300 зборови напишани во еден пасос. Во абстрактот/резимето треба да биде прикажана целта на трудот, применетите методи и главните резултати.
- Клучни зборови: најмалку 3(три) најмногу 8(осум);
- Должината на текстот е ограничена на најмногу 10 печатени страни, формат A4 напишан во следните поглавја: Вовед, Метод, Резултати со дискусија, Заклучок.
- Не се препорачува користење на фусноти, ако сепак се неизбежни, тогаш треба да бидат отпечатени на посебен попис.
- Литература: треба да биде цитирана само онаа литература која е користена во трудот, наведена по азбучен ред од презимето на авторот/авторите, наслов на книгата/часописот или сл., град, издавач и редослед со арапски бројки.

Прилози: Прилозите опфаќаат табели, цртежи, графикони, шеми, фотографии и додатоци. Истите треба да бидат изработени на бела хартија, да се непрекорно јасни, чисти и неопштетени, остри и контрастни.

Списанието излегува два пати годишно Жиро с-ка: 300000002706045 ЕДБР: 4030008027049, Комерцијална банка АД-Скопје	The Review is printed twice a year Account No, 300000002706045 Dan. No. 4030008027049, Komericialna Banka AD-Skopje
Адреса на редакцијата: Списание „Наука & спорт“ Пиринска ББ (сала на Машински факултет) Ск.	Editorial Address: „Scientifik and sport” Review Pirinska BB, (Faculty of mechanical Engineering)-Sk.
Тел: 070/22 74 30 & 070/76 91 75 E-mail: funtek7@yahoo.com E-mail: csazdovski@yahoo.com	Tel: 070/22 74 30 & 070/76 91 75 E-mail: funtek7@yahoo.com E-mail: csazdovski@yahoo.com

ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕКОПИТ НАЗАД ЗГРЧЕНО ВО ЗАВИСНОСТ ОД МОРФОЛОШКИТЕ И МОТОРИЧКИТЕ ФАКТОРИ

Душан Тодоровски¹, Попеска Билјана¹

¹Педагошки факултет, Универзитет “Гоце Делчев”, Штип

Абстракт

За утврдување на влијанието на морфолошките и моторните димензии на успешната техничка изведба на гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено на партер, реализирано е истражување на 148 испитаници со примена на 21 антропометриска варијабла и 30 моторни теста. Добиените резултати укажуваат на значајно влијание на донгитудиналниот фактор и на моторните способности: координација, флексибилност, фреквенција на движењата, рамнотежа и експлозивна сила на успешната изведба на прекопит назад згрчено. Освен влијанието на антропометриските и моторните фактори во процесот на учење треба да се примени и адекватна методска постапка.

Клучни зборови: гимнастички елементи, партер, антропометриски фактори, моторни димензии.

ВОВЕД

Гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено спаѓа во групата на гимнастички елементи кои се изведуваат во сагитална рамнина без потпирање со рацете. За да се доведе телото од почетна положба на упор стоејќи до завршна положба во упор стоејќи движејќи се кон назад во згрчена положба, потребно е вежбачот да располага со одредени внатрешни сили (моторни способности на задоволително ниво) со кои ќе се спротистави на негативното влијание на надворешните сили. Освен влијанието на внатрешните и надворешни сили за успешното изведување на овој елемент големо влијание имаат и морфолошките карактеристики на вежбачот. Во зависност од степенот на предходно стекнати знаења на идентични гимнастички елементи и примената на адекватна методска постапка во процесот на учење, со познавање на влијанието на морфолошките карактеристики и моторните способности овој гимнастички елемент брзо ќе се совлада на повисоко техничко ниво.

МЕТОД НА РАБОТА

За да се утврди влијанието на морфолошките карактеристики и моторните способности на успешната техничка изведба на гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено применети се 21 антропометриски варијабли и 30 моторни теста, на примерок испитаници ид 148 ученика од Училиштето за физичка култура. Техничката изведба на овој гимнастички елемент е оценувана со скала на оценување од 1.00 до 5.00 од страна на 4 квалификувани судии кој добро го познаваат предметот на оценување. Оценувањето е извршено со предходно утврден стандардизиран критериум.

Резултатите кои се добиени од манифестните антропометриски и моторни варијабли и оценките од гимнастичките елементи, се собрани, средени и обработени со потребните статистички методи: основни дескриптивни статистички параметри, факторска и регресивна анализа кои се во функција на поставените цели на истражувањето.

- Интеркорелационата матрица е факторизирана со Hotteling – овата постапка, а латентните димензии се изолирани според Kaiser – Guttman – овиот критериум со кој е одреден бројот на горната граница на значајните главни компоненти. Карактеристичните корени кои имаат вредност 1.00 или се поголеми, се значајни главни компоненти во објаснувањето на варијабилитетот на примснетиот систем.¹

За да се утврди степенот на значајното влијание на изолираните антропометриски и моторни фактори и степенот на влијание на антропометрискиот и моторниот систем на латентната критериумска варијабла извршена е регресивна анализа во латентен простор.

¹ Во матрицата значајните главни компоненти се означени со “Ф”

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Со примена на факторска анализа во морфолошкиот простор изолирани се 4. антропометриски фактори дефинирани како: 1. Подкожно масно ткиво, 2. Лонгитудинален фактор, 3. Трансверзален, 4. Волумен и маса на телото. Во моторниот простор изолирани се 10 фактори дефинирани како: 1. Координација, 2. сила, 3. Ритмички движења, 4. Снага, 5. Прецизност, 6. Флексибилност, 7. Недефиниран, 8. Фреквенција на движења, 9. Рамнотежа, 10. Експлозивна снага.

Мултипла линеарни регресиски анализи на антропометрискиот системот и на изолираните антропометриски фактори со гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено

Предикторскиот систем на антропометриските латентни димензии статистички значајно, ниско и позитивно е поврзан со критериумот (табела 1). Применетиот предикторски систем 9 % го објаснува варијабилитетот на критериумот. Значајната поврзаност на системот со наведените критериуми овозможува предвидување на успешната изведба на критериумите.

Со критериумската варијабла само антропометрискиот фактор 2 (лонгитундионална димензионалност) е поврзана значајно, ниско и негативно (.33). Врз основа на лонгитундионалната димензионалност може да се врши предикција на успешноста на критериумската варијабла.

Подобра изведба на гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено на партер ќе имаме во колку испитаниците имаат пониски вредности на применетите антропометриски мерки кои се наменети за мерење на лонгитундионалната димензионалност.

Структурата на гимнастичкиот елемент прекопит назад згрчено, се карактеризира со кружни движења назад. Изведбата на овие движења доведува до осцилирање на тежиштето на телото. За успешна изведба на овој гимнастички елементи потребна е поголема брзина за движење на телото према назад. Зголемените вредности на лонгитундионалните варијабли го принудуваат телото и поедини делови на телото да се движи со поголеми амплитуди, да поминат подолг пат, а сето тоа доведува до намалување на брзината на движењето, бидејќи силата на земјината тежа делува на подолг пат. Во вакви отежнати услови, за успешна изведба на гимнастичкиот елемент, потребно е испитаникот да располага со моторни способности на повисоко ниво, за разлика од оние кои имаат помали нумерички вредности на лонгитундионалните варијабли. Моторните способности на повисоко ниво кај агонистите ќе овозможи успешно спротиставување на силата на земјината тежа и совладување на сопствената тежина на телото во целина или на поедини делови на телото.

Табела 1. Критериум – прекопит(салто) назад згрчено

Варијабли	R	Part-R	BETA	T-test	Q
АНТФАК1	-.07	-.09	-.09	-1.04	.30
АНТФАК2	-.27	-.30	-.33	-3.72	.00
АНТФАК3	.02	-.14	-.16	-1.67	.10
АНТФАК4	.07	.04	.04	.50	.62
DELTA=.09	RO=.31	DF1=4	DF2=143	F=3.73	Q=.01

Мултипла линеарна регресиска анализа на моторниот систем и на латентни моторни фактори со латентниот гимнастички критериум Прекопит (салто) назад згрчено од место (Таб 2).

Предикторскиот систем значајно и средно е поврзан со критериумот (.55). Варијабилитетот на критериумот е објаснет 30 %.

Табела 2. Критериум -Преконит (салто) назад згрчено од место

Варијабли	P	Парт-P	БЕТА	T-тест	Љ
МОТФАК1	.36	.23	.21	2.76	.01
МОТФАК2	.11	.06	.05	.75	.45
МОТФАК3	.01	-.06	-.05	-.73	.47
МОТФАК4	.01	-.06	-.05	-.66	.51
МОТФАК5	-.12	-.05	-.04	-.54	.59
МОТФАК6	-.34	-.23	-.21	-2.79	.01
МОТФАК7	.13	.10	.08	1.14	.26
МОТФАК8	.27	.21	.19	2.53	.01
МОТФАК9	.25	.17	.15	2.01	.05
МОТФАК10	.28	.19	.17	2.29	.02
DELTA=.30	RO=.55	DF1=10	DF2=137	F=5.94	Q=.00

Критериумската варијабла парцијално, значајно и ниско е поврзана со Факторот 1 (координација), Факторот 6 (флексибилност), Факторот 8 (фреквенција на движењата), Факторот 9 (рамнотежа) и Факторот 10 (експлозивна снага).

Од почетната положба кога телото мирува, со снажно и брзо активирање на мускулните групи кои вршаат испружување на стопалата, надколеницата и трупот (експлозивна снага), и со брзо замавнување со рацете према горе и назад телото во згрчена положба се движи кон назад и горе.

За изведуваче на преконит назад, целта на одразот со нозете и замавот со рацете е да се постигне поголема висина. Освен експлозивната снага на мускулните групи кои вршаат испружување на нозете и трупот и брзиот замав со рацете, потребно е нозете да ја напуштат подлогата кога тежиштето на телото ќе ја помине вертикалата, а нозете со максимална брзина да се приближат кон градниот кош. Брзото подигнување на нозете кон горе и брзото замавнување со рацете се под влијание на сегментарната брзина на нозете и рацете, а брзо и максимално згрчување на телото е во зависност од флексибилноста на трупот.

При изведуваче на овој елемент телото се движи кон назад и горе. Координацијата како моторна способност овозможува изведуваче на сложени и несекондирани движења.

Наведените моторни фактори се под контрола и влијание на механизмот за структурирање на движењата и регулација на тонусот на мускулите и механизмот за регулирање на интензитетот на ексцитациите.

До идентични резултати дошол авторот Ацковиќ, Н. (1971)² каде одразот на мускулите на нозете се покажал како важен фактор за изведуваче на сложени и гимнастички елементи на партер. До слични резултати, во однос на експлозивната снага на рацете и нозете дошол и Јанков, М. (1981)³ на примерок на ученици применил вежби за развивање на експлозивна снага на нозете и рацете, а тоа придонело 70% од учениците да ја совладат програмата на партер. Значајното влијание на моторните способности на успешната изведба на гимнастичките елементи на партер е потврдено и во истражувањето на Ткалчиќ (1986).

ЗАКЛУЧОК

Можеме да заклучиме дека испитуваниот гимнастички елемент преконит назад згрчено е сложен по својата структура. За успешно совладување на техниката вежбачот треба да располага со помали вредности на лонгитудиналните - должински варијабли и со повисоко ниво на моторните способности : координација, флексибилност, фреквенција на движењата, рамнотежа и експлозивна снага. Покрај влијанието на значајните антропометриски и моторни фактори потребно е да се примени и адекватна методска постапка во процесот на учење.

² Ackovic, N. (1971) Ispitivanje snage odskoka. ... Fizička kultura, Beograd, str. 9-10

³ Jankov, M. (1981) Medjusebna zavisnost. ... FFK, Beograd, diplomski rad.

ЛИТЕРАТУРА

1. Babijak J.(1981) Relacije izmedju motorickih sposobnosti i uspeha u sporskoj gimnastici. *Fizicka kultura*, Beograd,5:35.
2. Kurelic N., Momirovic K., Stojanovic M., Sturin J. , Radocvic H. , Viskic - Stalec N. (1975) Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija omladine. Institut za naucna istrazivanja *Fakulteta za fizicko vaspitanje*, Beograd.
3. Митевски О. (1994) Поврзаноста на постигнатиот успех во прескок со некој антропометриски варијабли и моторички тестови. *Физичка култура*, Скопје, стр.9 – 11.
4. Митевски О. (1997) Релации на антропометриски варијабли и моторички тестови со успехот на вратило. *Физичка култура*, Скопје.
5. Митевски О. (2000) Латентна поврзаност на антропометриските и моторните фактори со успешната изведба на гимнастичките елементи кај учениците од 17 годишна возраст. Дисертација.ФФК, Скопје.
6. Наумовски А. (1988) Некои методолошки потреби за остварување и утврдување на релијабилноста и валидноста при оценувањето на телесните движења кои се третираат во истражувачките постапки. *Физичка култура-Скопје*, том 16, бр.1-2, стр.62 –64.
7. Наумовски А. (1993) Придонесот на оделни манифестни и латентни димензии на антрополошкиот статус на учениците во успехот на некој обучувани спортски елементи. *Физичка култура*. Скопје, том 24, бр.1 стр.3-8
8. Поп-Петровски, В. (1997) Релации меѓу антропометриските карактеристики, моторичките способности сила и снага и успехот по гимнастика. Факултет за физичка култура Скопје. Докторска дисертација. Скопје.

TECHNICAL PERFORMANCE OF ELEMENTS GIMNASICHKIOT PREKOPIT BACK DEPENDING ON MORPHOLOGICAL AND MOTOR FACTORS

Dusan Todorovski ¹ Popeska Biljana ¹

¹Pedagoski fakultet, Univerzitet "Goce Delcev", Stip

Abstract

In order to determine the influence of morphologic and motoric dimensions of successful technical performance of gymnastic element on floor, a research was realized on a sample of 148 examiners, using 21 anthropometric variables and 30 motoric tests. Obtained results shown a significant influence of longitudinal factor and following motoric abilities: coordination, flexibility, frequency of movements, balance and explosive power on the successful performance. Beside the influence of anthropometric and motoric dimensions, for successful performance of the element, adequate methodic approach is also important.

Key words: gymnastic elements, floor, anthropometric factor, motoric dimensions.

д-р Душан Тодоровски

Педагошки факултет, Универзитет "Гоце Делчев", Штип

е-пошта: dusan.todorovski@ugd.edu.mk

м-р Попеска Билјана

Педагошки факултет, Универзитет "Гоце Делчев", Штип

е-пошта: bibimitevska@yahoo.com